



ランニングマシン



カーディオルーム



ウェイトトレーニングマシン



フリーウエイト



エアロビクススタジオ



スイミングプール



フロント受付



今ならおトク!!
先着
100名様
限定!!

トップロード 健康づくり応援キャンペーン

入会金 **0円** (通常5,500円) + 入会事務手数料 **0円** (通常1,100円) + 初回月会費 **0円** (最大8,800円) = **0円** でスタート (最大15,400円が)

※本キャンペーン特典は6ヶ月以上の在籍が条件となります

トップロードの「新型コロナウイルス感染防止対策」

安心して
ご利用いただく
ためのお約束

当クラブは、お客様とスタッフの「健康と安全」を第一に考え、新型コロナウイルス感染防止に向けた取り組みを実施いたします。

- お客様へのお願い**
- 全館において必ずマスク等を着用してください (浴室・サウナ・プールを除きます)
 - ソーシャルディスタンス 人と人との距離をなるべくあけましょう
 - 検温と体調確認のご協力をお願いします

- 当クラブにおける取り組み**
- 施設内の空調管理・窓の換気・扉の開放
 - フロントにて飛沫防止対策を実施
 - 手指消毒液の設置
 - トレーニングゾーンの台数制限・ビニールカーテン設置・間隔調整・スタジオの人数制限 (整理券配布)

- 当クラブ従業員の感染予防対策**
- 毎日の検温 体調確認 マスク着用
 - 徹底した3密 (密閉・密集・密接) 回避
 - 感染拡大地域への外出自粛
 - 手洗い・うがい、咳エチケットの励行

※新型コロナウイルス感染拡大地域からの往来者については、施設利用の制限をお願いする場合がありますので予めご了承下さい。

トップロードは皆さまの健康づくりを応援します!!

トレーニングマシン

有酸素運動

ランニングマシン
カーディオコーナー



ビニールカーテンを設置し、
飛沫防止策を行なっています。

筋力トレーニング

ウエイトトレーニングマシン
フリーウエイト



上半身・下半身・体幹に合わせた
トレーニング機器を用意しております。

エクササイズ



- ・エアロビクス
- ・ZUMBA®
- ・ダンス系
- ・筋力トレーニング
- ・筋コンディショニング
- ・ボクシングエクササイズ

スイミングプール

プール

スイム
ウォーク



25mのプールで
スイム・ウォーキングを満喫

スペシャルレッスン

水中ウォーク
アクアビクス
スイム



リラクゼーション

リラクゼーション

リラックス&コンディショニング

お風呂
サウナ
マッサージチェア

ピラティス
ヨガ



オリエンテーション

- 1回目
 - ・健康状態やトレーニング
についての問診表確認
 - ・インボディ(体成分分析装置)
を活用した身体の分析
- 2回目
 - ・トレーニングメニューに応じた
トレーニングマシンの説明
 - ・ストレッチ指導



フォローアップ

- ・体成分分析
(インボディ)測定
- ・トレーニングメニューの
見直し



コミュニケーション

- ・ランニングセミナー
- ・クラブ内イベント



週40本の充実したレッスンプログラム! 8つのおススメレッスン

おはようヨガ



インストラクター
渡部 留美子



ゆっくりとした呼吸と動作によっ
て、心も体もすがすがしく目覚める
ヨガです。自分の心と体を見つめ、
いきいきとした一日を過ごしてい
たきます。

シャードボクシング



インストラクター
新城 周平



ボクシングの動きをシンプルに組み
合わせて、リズムによって効率よく
脂肪燃焼させます。簡単な動きで
しっかり汗を流せるのでストレス発
散・リフレッシュ効果が大きいです。

男の運動教室



インストラクター
鴨田 ひとみ



少人数制で1人1人の運動目的やスキ
ルに合わせて、有酸素運動、筋トレ、
ストレッチなど組み合わせてトレ
ーニング。自分のペースでグルーブ
レスを気軽にお楽しみください!

脂肪燃焼



汗をたくさんかきたい方へおス
メ♪足腰に負担の少ない簡単なス
テップを中心にリズムに合わせて
楽しく脂肪を燃焼させましょう。

かんたん筋トレ



インストラクター
大津 享介

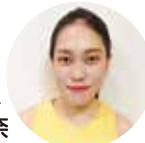


上半身・体幹・下半身の全体の筋肉
を無理なく鍛えて行きます。
初心者や高齢者の方でも安心して
参加いただけます。

シェイプ・ザ・エアロ



インストラクター
鈴木 未穂奈



短い時間で、全身をしっかり動かし
有酸素運動をスムーズに行います。
レッスン初心者でも安心のクラス
です。

パンプサーキット



インストラクター
結城 光明



有酸素運動を様々なトレーニング
アイテムを使った簡単な筋コン
ディショニングを合わせた運動強
度やや強めなクラスです。

バレトン



インストラクター
太田 朋子



フィットネス・バレエ・ヨガの3つの
要素を組み入れることで、全身の筋
力バランスの向上、柔軟性の向上、
心肺機能の向上が期待されます。

トップロードはフィットネスやプールはもちろん、お風呂・サウナも使えてこの価格!!

トップロード
健康づくり応援キャンペーン!

先着
100名様
限定!

入会金
通常5,500円(税込)

事務手数料
通常1,100円(税込)

初回月額会費
最大8,800円(税込)

最大15,400円(税込)が...

0
でスタート!!

会員種別	ご利用可能時間	月会費(お一人様)	半年一括会費(お一人様)	年一括会費(お一人様)
グッデイ	月~金(祝日除く) 10:00~13:00	4,400円(税込)	25,300円(税込)	44,000円(税込)
ホリデイ	土・日・祝日10:00~14:00	4,400円(税込)	25,300円(税込)	44,000円(税込)
デイトム	月~金(祝日除く) 10:00~17:00	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
ペア 2名様(1名様あたりの料金)	営業時間内いつでもご利用可	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
ファミリー 同居家族2名様以上(1名様あたりの料金)	営業時間内いつでもご利用可	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
スチューデント 中学生以上	営業時間内いつでもご利用可	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
マスター	営業時間内いつでもご利用可	8,800円(税込)	49,500円(税込)	88,000円(税込)

注意事項

●ペア会員・ファミリー会員は、同一口座引落としとなります。途中退会により1名となった場合は、他の会員種類への変更となります。●ファミリー会員は、同居されている2名様以上の申込となります。●スチューデント会員は中学生以上満22歳以下の学生の方が対象で、入会時学生証をご持参ください。●本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上の在籍が条件となります。

ご入会方法

入会申込の際には、預金口座番号のわかるものと銀行届け出印鑑をご持参ください。翌月の月会費は現金でお支払い頂き、その後の月会費は銀行引き落としとなります。
(取り扱い金融機関) 山形銀行 庄内銀行 きらやか銀行